

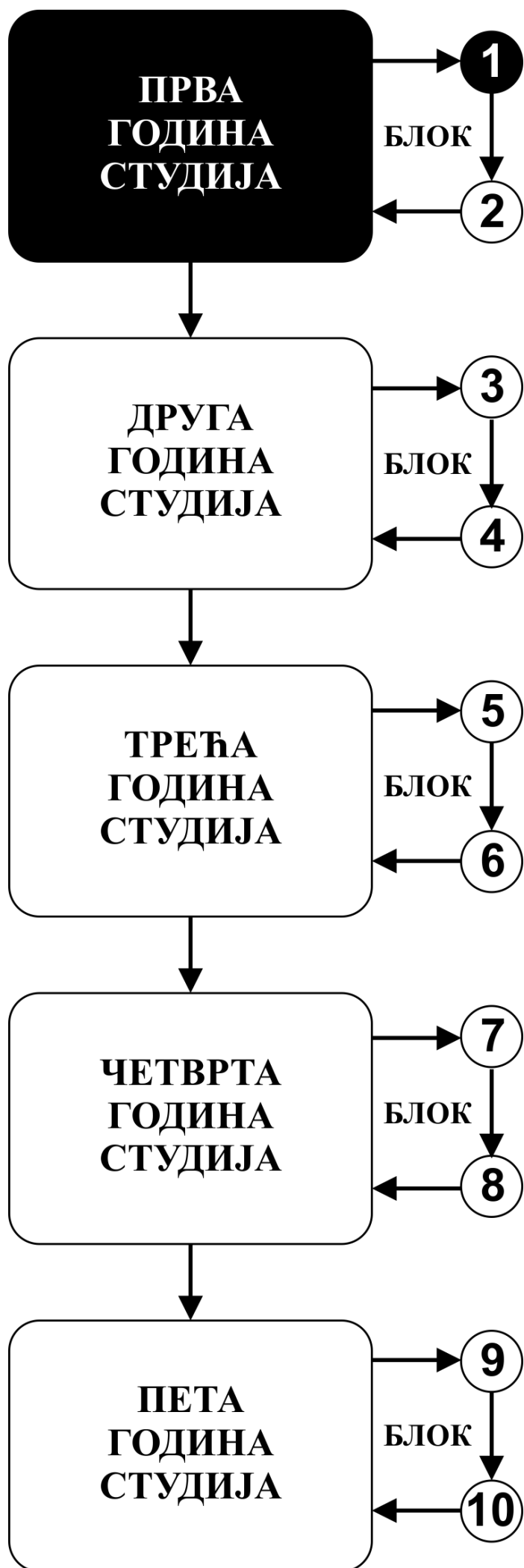


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ
СТОМАТОЛОГИЈЕ**

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2012/2013.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет има 5 часова теоретске и 40 часова практичне наставе и обавезан је за све студенте прве године студија.

КАТЕДРА:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Душица Ђорђевић	dusicadjordjevickg@gmail.com	Доцент

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Наставник-руководилац модула
1	Вежбање и здравље	1	Доц. др Душица Ђорђевић
2	Изборна област физичке културе	14	Доц. др Душица Ђорђевић

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студенти не добијају оцену већ потпис без ког не могу оверити семестар. Да би сте добили потпис потребно је да сакупите више од 55 поена. Поени се стичу на три начина:

АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити до 10 поена и то тако што се његово присуство часу бодује са 2 поена.

АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити 78 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 3 поена.

АКТИВНОСТ НА ОСТАЛИМ ОБЛИЦИМА НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити 12 поена и то тако што се присуство наставној јединици бодује са 2 поена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	6	/	/	6
2	Изборна област физичке културе	94	/	/	94
Σ		100	/	/	100

РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

САЛА 2
(Институт за стоматологију)

ПЕТАК
20.09.2013.
11⁰⁰ – 12³⁰

МАЛА САЛА (С4)
ПОНЕДЕЉАК
23.09.2013.
17⁴⁵ – 19¹⁵

ПОНЕДЕЉАК
30.09.2013.
17⁴⁵ – 19¹⁵

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Изборне области:

Теретана: петак 09.00 – 10.00
(ФЦ Попај)

Корективна гимнастика: петак 09.00 – 10.00
(ФЦ Попај)

Пливање: четвртак 16.00 – 17.00
(Затворени базен)

Аеробик: четвртак 12.00 – 13.00
(УСРА Кинепрактика)

Вежбе из изборних области почињу у понедељак 23.09.2013.

**Термини у којима се одржава настава из осталих изборних области
објављени су на огласној табли ФСД Медицинар**

Термини осталих облика наставе објављени су на огласној табли предмета.

ЛИТЕРАТУРА

модул	назив уџбеника	аутори	издавач	библиотека
Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија	Physical activity and health: the evidence explained.	Adrienne Hardman,David Stensel	Routledge	Има (pdf)
Основне физичке способности човека	Антропомоторика	Милош Кукољ	ФСФВ Београд	нема
Утицај вежбања на поједине органске системе	Exercise physiology: theory and application into fitness and performance	Scott Powers, Edward Howley	McGraw Hill	Има (pdf)
Физичка припрема и изборни спорт	Strength training anatomy	Frederic Delavier	Human Kinetics	Има (pdf)
	Stretching anatomy	Arnold Nelson, Jouko Kokkonen	Human Kinetics	Има (pdf)

ПРОГРАМ

ПРВИ МОДУЛ: Вежбање и здравље

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

УПОЗНАВАЊЕ СА ПЛАНОМ И ПРОГРАМОМ НАСТАВЕ

предавање 1 час

Упознавање са планом и програмом рада на настави Физичког васпитања.

Приказ активности ФСД Медицинар и упознавање са могућностима укључивања у спортске секције.

ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавање 2 часа

Утицај физичке активности на здравље човека (приказ резултата епидемиолошких студија).

Утицај вежбања на поједине органске системе.

ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 - 15 (ПРВА - ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

КИНЕЗИОЛОГИЈА

предавање 2 часа

Предмет и значај изучавања кинезиологије. Примена кинезиолошких знања у биомедицинским областима.

Основне физичке способности човека.

Технологија тренажног процеса.

ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

вежбе 40 часова

ИЗБОРНЕ ОБЛАСТИ:

1) Физичка припрема	6) Одбојка	11) Стони тенис
2) Групни фитнес програми	7) Рукомет	12) Тенис
3) Пливање	8) Футсал	13) Атлетика
4) Фолклор и плес	9) Кошарка	14) Шах
5) Корективна гимнастика	10) Стрелаштво	15) Остали облици наставе

У оквиру области „Физичка припрема“ студенти ће се упознати са методама и средствима развоја основних физичких способности човека (снага, брзина, издржљивост, покретљивост, координација).

У оквиру области „Групни фитнес програми“ студенти ће се упознати са 3 облика групног вежбања: класични аеробик, кик аеробик и пилатес.

У оквиру области „Пливање“ непливачи ће савладати краул стил пливања, док ће пливачи имати могућност да усавршавају сва 4 стила (краул, леђно, делфин, прсно).

У оквиру области „Фолклор“ студенти ће научити основне кораке игара из различитих делова Србије, а у оквиру „Плеса“ са класичним и латино-америчким плесовима.

Сви студенти ће проћи соматоскопски преглед постуралног става, након ког ће појединцима са постуралним деформитетима бити омогућена одговарајућа кинезитерапија (корективна гимнастика).

Остале изборне области подразумевају усавршавање техничко-тактичких елемената одабраног спорта и наступ за факултетске спортске секције на међуфакултетским такмичењима.

У оквиру осталих облика наставе биће организоване следеће активности: Стаза здравља, Бруцошијада, Игре без граница, као и различита спортска такмичења.